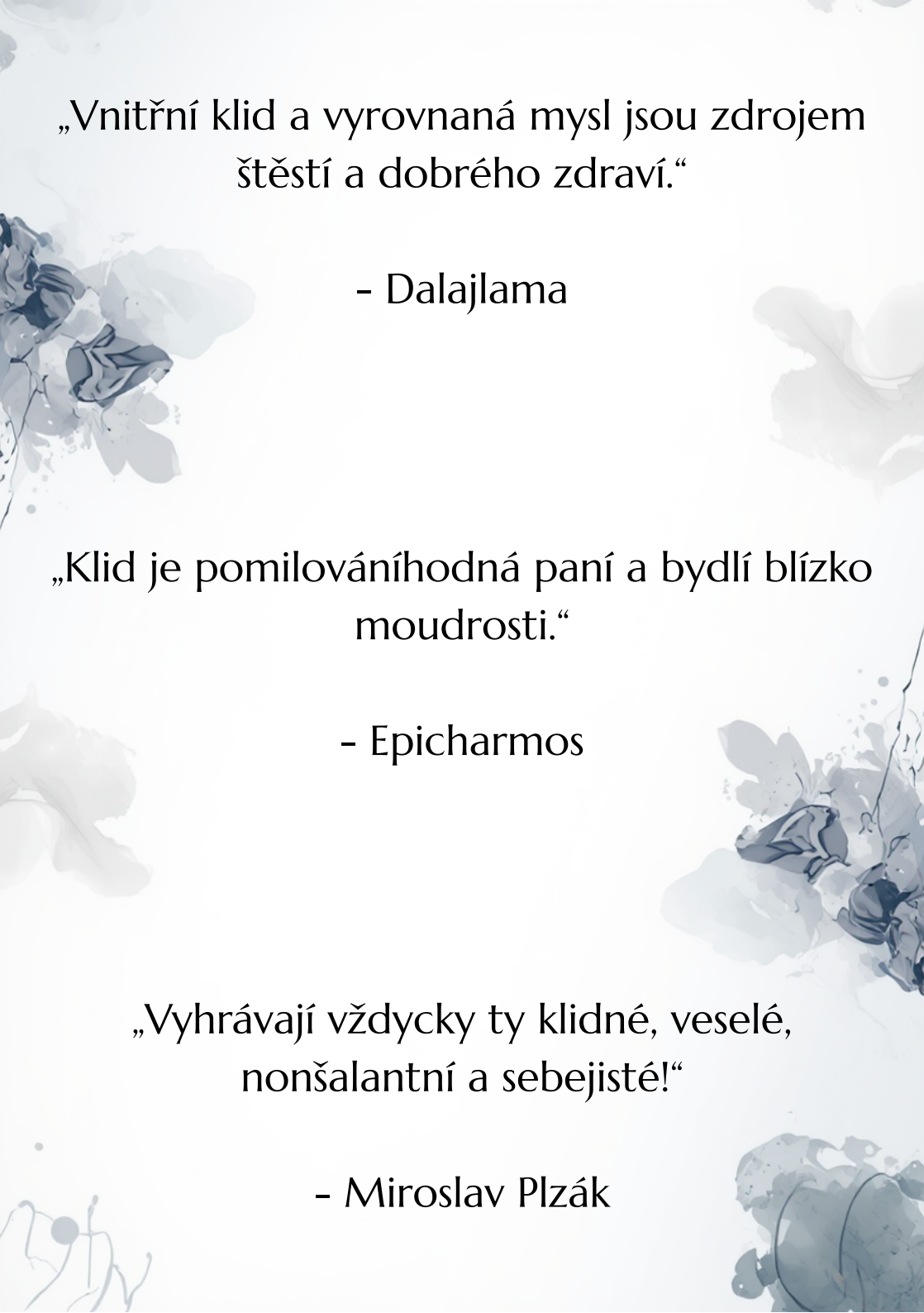


# SE NEPO\*ER

Aneb 6+1 funkčních metod, jak kompenzovat  
stres a nepoštvat proti sobě celé okolí.



CENTRUM LOTOS



„Vnitřní klid a vyrovnaná mysl jsou zdrojem  
štěstí a dobrého zdraví.“

- Dalajlama

„Klid je pomilováníhodná paní a bydlí blízko  
moudrosti.“

- Epicharmos

„Vyhrávají vždycky ty klidné, veselé,  
nonšalantní a sebejisté!“

- Miroslav Plzák

# Čestné prohlášení

Veškerý obsah této mini e-knihy byl vyzkoušen a prověřen v praxi.

Informace zde uvedené nejsou tedy pouhou teorií, na které by se podílela AI.

Jediné, co jsme umělé inteligenci přenechali, byl grafický design.





CENTRUM LOTOS

# OBSAH

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Není stres jako stres ..... | 6  |
| Metoda 1. ....              | 8  |
| Metoda 2. ....              | 9  |
| Metoda 3. ....              | 10 |
| Metoda 4. ....              | 11 |
| Metoda 5. ....              | 12 |
| Metoda 6. ....              | 14 |
| Bonus .....                 | 15 |



# NENÍ STRES JAKO STRES

Na začátku každé knihy, i mini knihy, by měl být stručný úvod. Dovolte nám jej přeskočit a jít rovnou do praxe, protože čas je cenný. A ztráta času také stresuje, no ne?

A on i stres je stres, ale není stres jako stres. Jak to?

V dnešní době pracujeme se dvěma druhy stresu a jejich účinku na lidské tělo a psychiku.

První stres je ten, proti kterému tato mini e-kniha „bojuje“ a nazýváme jej dlouhodobý oxidační stres. Ten způsobuje v těle, jak už název napovídá, oxidaci, když jej máme dlouhou dobu. Oxidaci si představte jako korozi na stroji, kdy naše tělo je strojem a koroze stroj pomalu opotřebovává a ničí.

S naším tělem je to vlastně úplně stejné. Při oxidaci začínají první záněty a s nimi pomalu přicházejí veškeré civilizační choroby.

Civilizační choroby dnešní doby jsou obezita, deprese, diabetes druhého typu, demence, Alzheimerova choroba, vysoký krevní tlak, kornatění tepen, artróza, artritida a jiné.

V rámci psychiky přináší výše zmíněné deprese, výbušnost, agresi, melancholii a občas nám může „přepnout“ do jiných, tvrdších duševních onemocnění, které řeší psychiatrie.

Prostě to je něco, co nechceme.

# NENÍ STRES JAKO STRES

Druhým druhem stresu je stres hormetický. To je něco, co už chceme!

Hormetický stres i přesto, že je stres, naše tělo naopak zdokonaluje. Vyplavuje se nám například při otužování, sportu, komunikaci s lidmi, očištných pústech a zkrátka u všech diskomfortů, kde je základem pravidlo „Co mě nezabije, to mě posílí.“

Účinky na tělo a psychiku jsou naznačené výše. Při každém „posunu vpřed“ se tělo nebo mysl musí adaptovat na zátěž a postupně se učí zvládat diskomfort způsobem, aby nám byl přirozený a nedělal nám potíže.

V praxi tedy hormetický stres může způsobit, že uděláte namísto jednoho shybu několik sérií po deseti shybech. Druhým příkladem může být komunikace s lidmi. Můžete být i introvertem, který se bojí mluvit s lidmi, ale postupným tréninkem se z vás může stát upovídaný extrovert! A to jen díky hormetickému stresu a jeho pozitivnímu účinku na naše tělo a mysl.



# METODA 1.

## NÁDECH - NÁDECH - VÝDECH - ZNOVU!

Člověk se nadechne v průměru až 22 000 krát za den a i přesto stále většina z nás nechápe sílu dechu.

Pojďme tedy celou tuto situaci napravit a objevit kouzlo dechu, které přináší vnitřní klid.

Oficiálním názvem této metody je fyziologický povzdech. Jeho kouzlo je postavené na prokysličení těla a pročištění plic od stagnujícího vzduchu a oxidu uhličitého.

Toto prokysličení způsobí změny pH v těle a přejdeme do zásaditějšího prostředí v těle a odstraníme oxidy způsobující oxidaci. Díky tomu se nám sníží množství napětí a stresových hormonů uvnitř našeho těla, uzemníme se a navodíme stavy relaxace.

Toto dechové cvičení samo o sobě je velmi jednoduché a lze praktikovat kdykoliv a kdekoliv.

Stačí udělat nádech doplna, do plné kapacity plic. Ted' zadržíme dech. Znovu se nadechneme, ten malý zbytek, co se vejde. A uděláme dlouhý výdech. A znovu!

A chceme-li, můžeme při výdechu udělat zvuk uvolnění, čímž se účinek ještě zesílí.

I s malým kašpárkem se dá zahrát velké divadlo a s malým cvikem udělat velké změny. Úžasné, že?



# METODA 2.

## Hlídej propisku!

„Hlídej propisku!“ je úkol, který jsem dal už mnohokrát a je to naprosto perfektní metoda.

Ano, chce to trochu cviku a doufat, že tento úkol nedávám člověku, který má ADHD, protože to trénink metody značně komplikuje. Ale výsledek stojí za to!

Tuto metodu zná lidstvo tak dlouho, jak je ono samo. Naši předci sledovali přírodu z kopce, aniž by se pohli. Buddhisté koukají do zdi. A my sledujeme propisky! A nebo jakýkoliv jiný bod, který není v pohybu.

Metoda funguje na změně činnosti mozku. Uklidní nám část mozku, amygdalu, která spouští naše stresové reakce, a spouští nám vyvinutější část mozku, neokortex, který nás vede ke klidu, analýze a empatii.

Cvičení je velmi jednoduché. Stačí si najít libovolný bod, který budeme sledovat a nepustíme z něj oči. Můžete si najít i bod v prázdném prostoru, cca 50-100 centimetrů od vašeho nosu.

Sledujte jej a nepouštějte jej z očí! Zaměřte vaši pozornost jen na tento bod! Na začátku vás může bolet hlava a můžete mít i nedostatečně trénovanou mysl, proto doporučuji toto cvičení trénovat v klidu, první týden každý den minutu, další navýšit na dvě a postupně jej přidávat do běžného života a stresových situací.

# METODA 3.

## Nafukuj balónek!

Metoda, která spojuje metodu první a druhou dohromady, i když v jiné podobě. Tuto metodu velmi milují ženy, ale muži ji zvládají mnohem lépe. Pokud by tedy pro muže bylo nafukování balónku nepřijatelné a velmi jednoduché, přejmenujte si ji například na „Roztrhej řetězy v břiše!“, ať to máte zajímavější a spojené s výzvou.

Ach my muži, že? Není výzva, není akce.

U této metody, která nemá přímo název, jde o kontrolované dýchání do břicha s jasným postupem. Jakmile vyzkoušíte v praxi metodu první a druhou, je toto další úroveň, ze které doporučuji udělat si celodenní návyk a trénovat ji vždy, když si na ni vzpomenete.

Jdeme rovnou na cvičení. Uvědomte si své tělo, své břicho. Možná je stažené, možná zrovna jste klidní a dýcháte zhluboka. Tak či tak, nadechněte se do podbříšku, jak to jen jde. Poté se nadechněte po podbříšku a do pupku. Daří se? Skvělé.

Po prodýchání podbříšku a pupku se nadechneme až do solaru, cca 2 centimetry pod místo, kde se rozdělují žebra. A teď taháme vzduch až do vrcholu plic, až ke klíčním kostem! Břicho se nám nafoukne jako balónek a hrudník se roztáhne, aby přijal ještě více vzduchu.

Dýchejte zhluboka. Dýchejte více, než potřebujete! A užívejte si ten pocit relaxace a masáž orgánů, kterou děláte roztahováním bránice. Užívejte si nával pozitivních hormonů a po čase i lásky a vděčnosti.



# METODA 4.

## Zanadávej si!

Jo, zní to divoce, ale...

...Ale nemluvím zde o bezmyšlenkovitém mluvení sprostě v rámci běžného rozhovoru, běžné řeči. Mluvím tím o cíleném zanadávání si.

Nadávání v běžné mluvě už spíše ukazuje jen na to, že člověk nedovede se svými emocemi efektivně pracovat, pokud použítá sprostá slova nejsou cíleně vložena.

Ale cílené nadávání! To už je něco! To totiž snižuje napětí v těle, množství stresu ve všech našich buňkách!

Díky tomu vlastně sprostá slova, která jsou zkrátka jen velmi prostá, vznikla.

Jak na cílené nadávání? Uvědomte si, co vás vytáčí, co vás dovedlo k vnitřnímu napětí a stresu. Dojděte k někomu a řekněte mu, že si potřebujete tvrdě postěžovat a že si to člověk nemá brát osobně. Například jděte za svým kamarádem, varujte ho, že si budete stěžovat a spusťte: „To je taková #&@!!! A do #&@ s tím a tím!!!“ a pokračujte. Je u toho důležité hlavně jedno pravidlo: ten, na koho nadáváte, nebo to, na co nadáváte, nesmí být přímo s vaším posluchačem spojené.

To by se vám mohla dostat akorát zpětná vazba postavená na této metodě a uslyšíte jen: „Se nepo#er!“ A ještě přijdete o kamaráda.



# METODA 5.

## OTUŽOVÁNÍ

Jedna z nejlepších metod, kterou můžete praktikovat každou sprchu.

Je pravda, že to nelze praktikovat kdykoliv a kdekoliv, ale má to skvělý účinek na celé naše tělo a pomáhá to zvládat každodenní stres.

Otužování ve sprše totiž pomáhá udržovat naše tělo zdravější a veškeré buňky se od sebe navzájem učí, takže to pozitivně ovlivní zdraví celého těla. To zajímavější, co otužování způsobuje, je obrovský nárůst stresu, který se vyplaví. Stres je tak silný, že jej tělo musí velmi rychle snížit o obrovské množství.

Toto velmi rychlé a rapidní snížení stresových hormonů stojí tělo vysokou dávkou energie, což mu je nepříjemné. Aby tělo nemuselo řešit tuto ztrátu energie pokaždé, posilní naši nervovou soustavu, aby zvládala větší množství stresu.

Můžete si to představit jako horkou vanu. Když je někdo naložený v horké vaně, připadá mu ta voda „tak akorát“. Když k vaně dojde někdo jiný, kdo v ní není naložený, dotkne se horké vody, tak pravděpodobně zakřičí „Jak v té horké vodě můžeš vydržet?! Vždyť je vařící!“

Jenže relaxující, naložená osoba si jen na tu vodu zvykla. Přizpůsobilo se jí tělo. Stejně jako nám se při otužování tělo přizpůsobí na zvládání vysokého množství stresu. A díky tomu jsme klidnější v běžném životě. A ještě k tomu nám po čase začne chlad vyplavovat pocity blaženosti. Nádhera.

# METODA 5.

## OTUŽOVÁNÍ

Důležité je u otužování ve sprše udržet správný postup.

Vždy na začátku koupele nebo sprchy mějte teplou vodu, na kterou jste zvyklí. A poté na posledních 15 sekund dejte ledovou vodu. Začněte od nohou a postupně jděte nahoru. Nespěchejte.

Udržujte svou mysl i tělo klidné! Nekřičte, nevrťte se!

Právě posilujete vaše tělo. Trénujete kardiovaskulární systém. Dostáváte se do nové verze svého já.

Vypněte vodu. Dejte si teplý župan a užijte si nával endorfinů. Další sprchu to zopakujeme.

A další týden navýšíme o 15 sekund. Třetí týden vydržíme minutu. Čtvrtý týden už 2 minuty! A pak udržujeme. A pak přidáváme dle libosti. Dělejte to tak, ať vás to dělá šťastnými.

Chlad a zima vám brzy přestanou vadit ve sprše i venku, ale i přesto dodržujte pravidlo teplé vody na začátku. Teplá voda uvolní svaly a kardiovaskulární systém. Ledová voda jej donutí se stáhnout a krev v celém těle vytlačí až do mozku, který prokrví části, které běžně nejsou prokrvené.

Bude se vám díky tomu lépe přemýšlet. Zbystří se smysly. Vyplaví se látky potlačující bolest a časem dosáhnete osvícení bez mystického nánosu.

# METODA 6.

## ZASTAV!!!

Ve stresu máme všichni tendence si ještě přidávat.

Znám to u sebe, kdy jsem ve stresu a najednou musím udělat to a ještě toto. A ježišmarja, já ještě nedodělal toto! Ještě se musím postarat o zahradu! Panebože a tady je zase toto a někdo zase neudělal toto! A ještě jsem zapomněl toto! A nestíhám tamto!

A asi tuto situaci zažil každý z nás. Všechno špatně, všude práce, povinností je čím dál tím více. A vlastně naše hlava jenom hledá další nebezpečí, které nás může ohrozit. Jenže tím, že jej najde, nás dostává do stresu, který nás vede k hledání dalších potíží. A začneme postupně padat spirálovitě dolů. Smutné.

Existuje na to velmi jednoduché řešení. Zastav. Prostě zastav.

Když zastavíte, konečně se zklidní tělo. Zpomalí se činnost mozku. A začnete vnímat klid. Nádherné. Jenže ne každý to takto dokáže, proto začneme hrát společně hru - pravidlo této hry je jasné. Pokaždé, když se dotknete kliky od dveří (nebo si vyberte jiný předmět), zastavíte na 3-5 sekund. Prostě chytíte kliku a zastavíte. Nadechnete se, užijete si, jak se celý vesmír zastavil jen a jen pro vás. Vychutnáte si svou chvíli klidu a... a zase pojede naplno, jak potřebujete.

Jednoduché. Účinné. Vždy a stále funkční. Nic víc, nic méně.

# BONUS

## Vláknina

Je tomu tak, jak je velmi stručně zmíněno v předchozí části e-knihy. Všechno v našem těle je propojené a vše se od sebe učí.

Střeva se učí od svého mikrobiomu. Od střev se učí naše buňky v okolí. A naše buňky se učí od jiné buňky a celé tělo se něco nového naučí.

Jenže, co když máme špatný mikrobiom? Tak nám zkrátka bude zle a budeme ve stresu a úspěšně oxidovat. Je už velmi dlouho známým faktem, že střeva a náš mozek jsou propojená. Proto se musíme o náš mikrobiom starat nejlépe, jak dovedeme.

Když máme zdravý a spokojený mikrobiom, tak nás učí zdraví a spokojenosti. Je to jako s dětmi ve škole. Hodné dítě napoví, zlé dítě udělá naschvál.

Abychom dosáhli co nejlepšího stavu střev, je nutné dodržet denní příjem vlákniny, což je 25-40 g vlákniny denně. K tomu přidáme i omega-3 nenasycené mastné kyseliny a budeme sledovat, jaké potraviny nám dělají dobře a jaké ne.

Máte po jáhlách špatné trávení? Vynechejte je. Cítíte se skvěle, když jíte ovesné vločky? Můžete je nechat v jídelníčku. Sledujte reakce svého těla a tělo vás povede k tomu, co je pro vás dobré.

Se zvýšeným příjmem vlákniny navyšte i pitný režim na optimální množství a přidejte na pohyb. Rozhýbejte své tělo. A slibuji, že vám bude mnohem lépe. A jestli ne, stavte se k nám do Centra Lotos a my vás postavíme zpět na nohy, do šťastnějšího a zdravějšího života.

Vaším jediným úkolem je - být šťastný.  
Starejte se tedy o to, aby tomu tak bylo.

A pokud se vám to nedaří, už na to nejste  
sami.

Jsme zde pro vás. A společně dosáhneme  
všech vašich vytoužených cílů!

Vaše



CENTRUM LOTOS

[www.centrumlotos.cz](http://www.centrumlotos.cz)





## CENTRUM LOTOS

DĚLÁME SVĚT ZDRAVĚJŠÍ A ŠŤASTNĚJŠÍ.

Naším úkolem je pomáhat klientům dosahovat optimálního stavu těla i mysli a posouvat standardy kvality jejich každodenního života.

Věříme, že skutečné zdraví není jen absence nemoci, ale stav vysoké vnitřní energie, mentální jasnosti a odolnosti vůči tlaku.

Propojujeme proto odborné znalosti s individuálním přístupem a vytváříme bezpečné zázemí pro eliminaci stresu a udržitelný osobní i profesní růst. Lotos pro nás představuje symbol transformace - proces, během kterého měníte každodenní zátěž ve stabilní vnitřní sílu.

Jsme partnerem pro váš zdravý, vyvážený a úspěšný život a naším cílem je poskytovat vám metody, které vás udrží v optimální kondici a zajistí vám dostatek kapacity pro všechny vaše cíle.